រ៉ម៉ាឌូន ជាខែសាងកុសល និង អំណត់បួស



បកប្រែដោយៈ
សាហ្លេះ ទុលឡោះ

សេចក្តីផ្តើម

សេចក្តីសរសើរទាំងឡាយសំរាប់អល់ឡោះ ជាម្ចាស់នៃសកលលោកទាំងមូល។ ទ្រង់បានប្រទានសាសនាឥស្លាមដល់ពួកយើងជាពរជ័យ ដ៏មហាបវរ ហើយសូមពរជ័យកើតមានដល់សារហារីមូហាំម៉ាត់ដ៏មហាឧត្តមដែលព្រះជាម្ចាស់បានតែងតាំងមកដើម្បីបង្រៀន និងចង្អុលបង្ហាញមនុស្សលោកអោយឆ្ពោះទៅរកផ្លូវត្រង់។

មូស្លីមទាំងឡាយជាទីគោរព ចូរជ្រាបចុះថា: បួសខែរ៉ម៉ាហ្ទនជាគោលគ្រឹះដ៏សំខាន់ នៃគោលគ្រឹះឥស្លាមទាំងប្រាំ គេបានដាក់កាតព្វកិច្ចនៅឆ្នាំទីពីរនៃហិជ្ជរ៉េះ។ ដូចអល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣ ﴾

سورة البقرة / الآية : ١٨٢

មានន័យថា: « ឱពួកអ្នកដែលមានជំនឿ! គេបានដាក់កាតព្វកិច្ចបួសលើពួកអ្នក ដូចដែលគេធ្លាប់បានដាក់កាតព្វកិច្ចនេះ ទៅលើមនុស្សជំនាន់មុន សង្ឃឹមថា ពួកអ្នកនឹងកោតខ្លាច »។ សារហារី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (بُنِيَ الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيْتَاءِ الزَّكَاةِ وَصَوْمِ رَمَضَانَ وَحَجِّ الْبَيْتِ) متفق عليه

មានន័យថា: « គេស្ថាបនាឥស្លាមលើគោលគ្រឹះទាំងប្រាំ សច្ចាថា គ្មានម្ចាស់ដែលត្រូវគេគោរពសក្ការៈយ៉ាងពិតប្រាកដនោះ លើកលែងតែព្រះអល់ឡោះ និងមូហាំម៉ាត់ជាសារហារីរបស់អល់ឡោះ។ ប្រតិបត្តិការថ្វាយបង្គំ បញ្ចេញហ្សាកាត់ បួសខែរ៉ម៉ាហ្ទន និងធ្វើហ័ជ្ជនៅព្រះវិហារកៈហ្ពះ »។

រ៉ម៉ាហ្ទនជាខែដ៏ប្រពៃ ជាវដ្ឋដ៏ឧត្តុង្គឧត្តម អល់ឡោះទ្រង់ប្រទានផល បុណ្យសំរាប់អ្នកមានជំនឿ ទ្រង់បើកចំហទ្វារសេចក្ដីល្អ សំរាប់អ្នកណាដែល ពេញចិត្តប្រាថ្នាចង់បាន។ ដើមខែរ៉ម៉ាហ្ទន ជាវេលាដែលទទួលបាននូវក្ដីមេត្តា នៅពាក់កណ្ដាលខែ ជាវេលាដែលទទួលបាននូវការអភ័យទោសពីអល់ឡោះ នៅចុងខែ ជាវេលាដែលទទួលបាននូវការដោះលែងអោយរួចផុតពីភ្លើងនរក។ សារហោរី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ وَصُفِّدَتْ الشَّيَاطِينُ) رواه مسلم

មានន័យថា: « កាលបើខែរ៉ម៉ាហ្ទនមកដល់ គេបើកចំហទ្វារឋានសួគ៌ បិទទ្វារឋាននរក និងឃុំឃាំងពួកបិសាចស្ហៃតន »។

រ៉ម៉ាហ្ទនជាខែអាល់គួរអាន ចាំបាច់អ្នកមូស្លីមត្រូវខិតខំសូត្រ និងសិក្សាស្វែងយល់ពីអត្ថន័យអាល់គួរអាន និងអប់រំក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ ជារដូវប្រកួតប្រជែងធ្វើអំពើល្អ ដូចអល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ﴾

سورة البقرة / الآية: ١٨٥

មានន័យថា: « ខែរ៉ម៉ាហ្ទន ដែលគេបានប្រទានអាល់គួរអានចុះមកជា សេចក្ដីចង្អុលបង្ហាញសំរាប់មនុស្ស និងជាបំណកស្រាយពិស្ដារ ពាក់ព័ន្ធនឹងសេចក្ដីចង្អុលបង្ហាញ និងការវែកញែករវាងខុស ហើយនឹងត្រូវ »។

អល់ឡោះបានបង្គាប់បញ្ជាអោយធ្វើសក្ការ: និងបានបែងចែកការសក្ការ:ជាប្រភេទខុសៗគ្នា ដើម្បីឱ្យអ្នកមូស្លីមខិតខំប្រតិបត្តិតាមអ្វីដែលពួកគេមានលទ្ធភាពអាចធ្វើបាន។

***

ការប្រតិបត្តិក្នុងខែបួស

ខាងក្រោមនេះ ជាការសក្ការៈសំខាន់ៗ និងលំអានមួយចំនួន ដែលព្យាការីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានបន្សល់ទុក។ កាលបើបុគ្គលណា បានប្រតិបត្តិ ដោយចិត្តមានជំនឿពិតចំពោះអល់ឡោះ និងប្រាថ្នាចង់បានផលបុណ្យ គឺបុគ្គលនោះ នឹងទទួលបានផលបុណ្យទ្វេដង ជាក់ជាមិនខាន៖

❖ សឡាតចាម៉ាអ:(صَلاة الجماعة)៖

ចូរយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះសឡាតចាម៉ាអ:ទាំងប្រាំពេល អោយបានទាន់វេលា។ សារហារី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (صَلاَةُ الْجَمَاعَةِ تَفْضَلُ صَلاَةَ الْفَذِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِيْنَ دَرَجَةً) رواه البخاري

មានន័យថា: « សឡាតចាម៉ាអ:ប្រសើរជាងសឡាតម្នាក់ឯងចំនួន ២៧ហ្វារ៉ហ្វាត់(កម្រិត ឬឋាន:) »។

❖ សឡាតស៊ូណិតរ៉វ៉ាតិប(السُّنَن الرَّواتِب)៖

ចូររក្សាចុះនូវសឡាតស៊ូណិតរ៉វ៉ាតិប មុន និងក្រោយសឡាតហ្វារទូ និងការសូត្រហ្ស៊ីកៀរបន្ទាប់ពីសឡាតរួច។ សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ النَّاسُ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ أَعْمَالِهِمْ الصَّلاَةُ يَقُوْلُ رَبُّنَا جَلَّ وَعَزَّ لِمَلاَئِكَتِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ انْظُرُوْا فِي صَلاَةِ عَبْدِيْ أَتَمَّهَا أَمْ نَقَصَهَا فَإِنْ كَانَتْ تَامَّةً كُتِبَتْ لَهُ تَامَّةً وَإِنْ كَانَ انْتَقَصَ مِنْهَا شَيْئًا قَالَ

انْظُرُوْا هَلْ لِعَبْدِيْ مِنْ تَطَوُّعٍ فَإِنْ كَانَ لَهُ تَطَوُّعٌ قَالَ أَتِمُّوْا لِعَبْدِيْ فَرِيْضَتَهُ مِنْ تَطَوُّعِهِ ثُمَّ تُؤْخَذُ الْأَعْمَالُ عَلَى ذَلِكُمْ) رواه أبو داود

មានន័យថា: « អ្វីដែលគេជំនុំជំរះដំបូងបង្អស់អំពីអាម៉ាល់ អ៊ីហ្គាហ្មាត់របស់មុនស្ស គឺសឡាត អល់ឡោះបានបន្ទូលទៅកាន់ម៉ាឡាអ៊ីកាត់ ហើយទ្រង់ជ្រាបបំផុតពីរឿងនេះ ទ្រង់បន្ទូលថា: ចូរពិនិត្យមើល តើសឡាតខ្ញុំបំរើរបស់យើងគ្រប់ចំនួន ឬក៏នៅខ្វះ? បើសិនជាគ្រប់ចំនួន គេសរសេរអោយគ្រប់ចំនួន បើនៅខ្វះ ទ្រង់បន្ទូលទៀតថា: ចូរពិនិត្យមើល តើខ្ញុំបំរើរបស់យើងមានអាម៉ាល់ស៊ូណិតទេ? បើគេមានអាម៉ាល់ស៊ូណិត ទ្រង់បន្ទូលថា: ចូរយកអាម៉ាល់ស៊ូណិតនេះ ដាក់បង្គ្រប់អោយខ្ញុំបំរើរបស់យើងចុះ។ បន្ទាប់មក គេនឹងគិតគូរអាម៉ាល់ផ្សេងៗដូចគ្នានោះផងដែរ »។

❖ <u>សឡាតទូហា(صَلاة الضُّحَى)៖</u>

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَلَّى الْغَدَاةَ فِيْ جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ) رواه الترمذي

មានន័យថា: « នរណាម្នាក់ ដែលបានសឡាតស៊ូហ្គោះ ជាចាម៉ាអះ ហើយអង្គុយហ្ស៊ីកៀរចំពោះអល់ឡោះលុះថ្ងៃរះ បន្ទាប់មក សឡាតពីររ៉ក្អាត់ គឺគេនឹងទទួលផលបុណ្យហាក់បានធ្វើបុណ្យហាជ្ជ និងអុំរ៉ោះយ៉ាងពេញលក្ខណៈ »។

❖ សឡាតតារ៉ាវេះ(صلاة التّراويح)៖

សឡាតតារ៉ាវេះក្នុងយប់ខែរ៉ម៉ាហ្វនជាស៊ូណិតមូអ៊ីកកឹត។ សឡាតនេះ ធ្វើអោយអ្នកបួសមានអារម្មណ៍ថា បន្ទាប់ពីខ្លួនបានទទួលទានស្រាយបួសរួច ក៏គេនៅតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយអល់ឡោះ។ គេនឹងបំពេញសឡាតនេះ ចំនួនពីរៗរ៉ាកក្អាត់ ក្រោយពេលសឡាតអ៊ីសា លុះសឡាតបានគ្រប់ចំនួន គេត្រូវបញ្ចប់ដោយសឡាតវីតៀរ។ សឡាតតារ៉ាវេះ ជាផ្នែកមួយនៃសឡាតពេលយប់ ហើយគួរគប្បីសឡាតជាចាម៉ាអះនៅម៉ាស្ជិតប្រសើរជាង ដើម្បីបានស្តាប់គម្ពីរអាល់គួរអានទាំងមូល ឬមួយផ្នែកធំក្នុងរយៈពេលមួយខែរ៉ម៉ាហ្វននេះ។

សារហាវីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي ذر رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَنْ قَامَ مَعَ الْإِمَامِ حَتَّى يَنْصَرِفَ كُتِبَ لَهُ قِيَامُ لَيْلَةٍ) رواه الترمذي

មានន័យថា: « អ្នកដែលបានសឡាតជាមួយអ៊ីម៉ាំរហូតដល់ចប់ គេនឹងកត់ត្រាអោយអ្នកនោះហាក់បានសឡាតពេញមួយយប់ »។

❖ សឡាតតះជុត(صلاة التّهجّد)៖

អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ أَمَّنْ هُوَ قَٰنِتٌ ءَانَآءَ ٱلَّيْلِ سَاجِدًا وَقَآئِمًا يَحْذَرُ ٱلْءَاخِرَةَ وَيَرْجُواْ رَحْمَةَ رَبِّهِۦ ﴾

سورة الزمر / الآية: ٩

មានន័យថា: « តើអ្នកដែលខិតខំស៊ូដោត និងប្រតិបត្តិសឡាតនាពេលយប់ ដោយសារខ្លួនខ្លាចទារុណកម្មនៅថ្ងៃចុងក្រោយ ហើយ

សង្ឃឹមថា នឹងទទួលបានឋានសួគ៌អល់ឡោះ (ដូចគ្នានឹងអ្នកដែលមិនគោរពប្រតិបត្តិចំពោះអល់ឡោះដែរឬទេ?) ចំឡើយគឺមិនដូចគ្នាទេ »។

អល់ឡោះបានបន្ទូលទៀតថា:

﴿ وَمِنَ ٱلَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِۦ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰٓ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾ ﴾

سورة الإسراء / الآية: ٧٩

មានន័យថា: « មួយផ្នែកនៃពេលយប់ ចូរធ្វើបសឡាតតះជុតដោយស្ម័គ្រចិត្ត ដើម្បីខ្លួនឯង សង្ឃឹមថា ព្រះជាម្ចាស់របស់អ្នក នឹងអោយអ្នកទទួលបានតំណែងដ៏គួរអោយសរសើរនៅថ្ងៃចុងក្រោយ »។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيْضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ) رواه مسلم

មានន័យថា: « បួសដែលប្រសើរជាងគេ បន្ទាប់ពីបួសខែរ៉ម៉ាហ្ទនគឺបួសខែមូហារ៉ម ហើយសឡាតដែលប្រសើរជាងគេ បន្ទាប់ពីសឡាតហ្វារទូ គឺសឡាតពេលយប់ »។

❖ <u>អៀកតីកាហ្វក្នុងម៉ាស្ជិត(**الاعْتِكاف في المَسْجِد**):</u>

អៀកតីកាហ្វក្នុងម៉ាស្ជិតមានន័យថា ការស្ថិតនៅក្នុងម៉ាស្ជិត ដើម្បីហ្ស៊ីកៀរ សឡាត តាស្ពេះ សឡាតតះជុត ទូអា សូត្រអាល់គួរអាន សុំការអភ័យទោស ដោយមិនរវីរវល់នឹងកិច្ចការទុនយ៉ា សូម្បីតែប្រពន្ធខ្លួនឯងក៏មិនត្រូវរួមរស់ជាមួយផងដែរ។ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ وَلَا تُبَٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَٰكِفُونَ فِى ٱلْمَسَٰجِدِ ﴾ **سورة البقرة / الآية: ١٨٧**

មានន័យថា: « ចូរពួកអ្នក កុំរួមសម្ព័ន្ធមេត្រីជាមួយប្រពន្ធ ខណៈដែលពួកអ្នកកំពុងអៀកតីកាហ្វក្នុងម៉ាស្ជិត »។

អាអ៊ីស្យះ ﵂ បានអោយដឹងថា: « កាលបើ ដប់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃខែរ៉ម៉ាហ្ទនមកដល់ សារហារី ﷺ គាត់ខិតខំធ្វើអាម៉ាល់អ៊ីហ្ពាហ្ទាត់ មិនដេកមិនពួន ថែមទាំងដាស់គ្រួសារគាត់អោយក្រោកសឡាត »។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (مَنْ كَانَ اعْتَكَفَ مَعِي فَلْيَعْتَكِفْ الْعَشْرَ الْأَوَاخِرَ) رواه البخاري

មានន័យថា: « អ្នកដែលចង់អៀកតីកាហ្វជាមួយខ្ញុំ ចូរអ្នកនោះត្រូវអៀកតីកាហ្វនៅដប់ថ្ងៃចុងក្រោយ នៃខែរ៉ម៉ាហ្ទន »។ មិនត្រូវដើរចេញក្រៅពីម៉ាស្ជិត លើកលែងតែមានករណីចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។

❖ <u>យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការហ្សីកៀរអល់ឡោះ ទូអា និងសុំការអភ័យទោស៖</u>

ក-ហ្សីកៀរអល់ឡោះ និងការសូត្រអាល់គួរអាន:

អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ ﴾ سورة الأحزاب / الآية : ٤١

មានន័យថា: « ឱពួកអ្នកដែលមានជំនឿ! ចូរហ្សីកៀរអោយបានច្រើនចំពោះអល់ឡោះ »។

សាហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (مَا جَلَسَ قَوْمٌ مَجْلِسًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ حَفَّتْهُمُ الْمَلاَئِكَةُ وَتَغَشَّتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَتَنَزَّلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِي مَنْ عِنْدَهُ) رواه ابن ماجه

មានន័យថាៈ « ដរាបណា ក្រុមមនុស្សនាំគ្នាអង្គុយហ្ស៊ីកៀរចំពោះអល់ឡោះ ដរាបនោះតែងមានពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់មកចូលរួមជុំជិត ពោរពេញដោយរ៉ោះម៉ាត់ សេចក្ដីស្ងប់អារម្មណ៍ បានមកសណ្ឋិតក្នុងចិត្តពួកគេ អល់ឡោះនឹងរំលឹករឿងពួកគេឱ្យទេវតាលើមេឃបានជ្រាប »។

រ៉ស៊ូលុលឡោះ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថាៈ

عن أبي أُمَامَةَ الباهلي رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (اقْرَءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لأَصْحَابِهِ) رواه مسلم

មានន័យថាៈ « ចូរពួកអ្នកសូត្រអាល់គួរអានចុះ ពិតប្រាកដ នៅថ្ងៃចុងក្រោយអាល់គួរអាននឹងជួយសង្គ្រោះពួកអ្នកវិញ »។

ខ-ការសុំឌូអាៈ

ពិតប្រាកដ ឌូអាជាអ៊ីហ្ពាហ្ទាត់ អល់ឡោះបានបន្ទូលថាៈ

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ سورة غافر / الآية: ٦٠

មានន័យថាៈ « ហើយព្រះជាម្ចាស់របស់ពួកអ្នកបានបន្ទូលថា ចូរសុំឌូអាមកចំពោះយើង យើងនឹងទទួលយកឌូអារបស់ពួកអ្នក »។

ការសុំឌូអាពេលស្រាយបួស និងពេលកំពុងបួស គឺគេទទួលយក សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថាៈ

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ثَلاَثَةٌ لاَ تُرَدُّ دَعْوَتُهُمُ الصَّائِمُ حَتَّى يُفْطِرَ وَالإِمَامُ الْعَادِلُ وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ) رواه الترمذي

មានន័យថា: « មនុស្សបីប្រភេទ ដែលគេមិនច្រានចោលទូអារបស់ពួកគេ អ្នកបួស គេទទួលយករហូតដល់ស្រាយបួស អ្នកដឹកនាំប្រកបដោយគតិយុត្តិធម៌ និងទូអាអ្នកដែលត្រូវគេធ្វើបាប ឬជនរងគ្រោះ »។

គ-ការសុំអភ័យទោស(الإستغفار)៖

ការសុំអភ័យទោសជាអ៊ីហ្គាហ្ទាត់ដ៏ប្រសើរថ្លៃថ្លា តាមរយៈការសុំអភ័យទោសនេះ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីល្អ ភាពចំរុងចំរើន និងហ្គារ៉កាត់អំពីអល់ឡោះ។

អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ﴿١٢﴾ ﴾ سورة نوح/الآية:١٠-١٢

មានន័យថា: « ខ្ញុំប្រាប់ពួកគេថា ចូរពួកអ្នកសុំអភ័យទោសចំពោះព្រះជាម្ចាស់របស់ពួកអ្នក ព្រោះទ្រង់មហាសណ្តោសប្រណី។ ទ្រង់នឹងប្រទានទឹកភ្លៀងចុះមកចំពោះពួកអ្នកយ៉ាងជោគជាំ។ ទ្រង់នឹងធ្វើឱ្យពួកអ្នកមានទ្រព្យសំបូរសប្បាយ មានកូនចៅ មានទាំងសួនច្បារចំការដំណាំ និងទឹកទន្លេ »។

អល់ឡោះបានបន្ទូលទៀតថា:

﴿ وَبِٱلْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾ ﴾ سورة الذاريات / الآية : ١٨

មានន័យថា: « នៅពេលយប់ ពួកគេងើបទូអាសុំអភ័យទោស »។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً) رواه البخاري

មានន័យថា: « សូមស្បថចំពោះអល់ឡោះ ពិតប្រាកដណាស់ ខ្ញុំសុំអភ័យទោសចំពោះអល់ឡោះ ហើយតាវហ្កាត់ចំពោះទ្រង់ក្នុងមួយថ្ងៃច្រើនជាងចិតសិបដង »។

❖ តំលៃនៃការធ្វើអុំរ៉ោះក្នុងខែរ៉ម៉ាហ្ទន៖

ការធ្វើអុំរ៉ោះក្នុងខែរ៉ម៉ាហ្ទនហាក់ដូចជាបានធ្វើហាជ្ជជាមួយព្យាការីមូហាំម៉ាត់ ﷺ ។ ដូចគាត់បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (فَإِنَّ عُمْرَةً فِي رَمَضَانَ تَقْضِي حَجَّةً أَوْحَجَّةً مَعِي) رواه البخاري

មានន័យថា: « ពិតប្រាកដ ការធ្វើអុំរ៉ោះក្នុងខែរ៉ម៉ាហ្ទនហាក់ដូចបានធ្វើហាជ្ជ ឬធ្វើហាជ្ជជាមួយខ្ញុំ »។

❖ រ៉ម៉ាហ្ទនមានយប់ឡៃឡាតុលកទឹរ(لَيْلَةُ القَدْرِ)៖

ក-និយមន័យពាក្យឡៃឡាតុលកទឹរ:

១-ឡៃឡាតុលកទឹរមកពីពាក្យកទឹរមានន័យថាប្រសើរថ្លៃថ្លា។

២-កទឹរមានន័យថា:កំណត់ ចារ លិខិត ជាយប់ដែលគេកំណត់លិខិតអ្វីសព្វគ្រប់ដែលនឹងកើតឡើង ជាយប់ដែលគេចារនូវអ្វីដែលនឹងប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងឆ្នាំនោះ។ នេះជាគតិបណ្ឌិតរបស់អល់ឡោះ និងភស្តុតាងបញ្ជាក់អោយឃើញពីសុក្រឹតភាពរបស់ទ្រង់ក្នុងការបង្កើត។ អល់ឡោះទ្រង់បានបន្ទូលថា:

﴿ لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ۝٣ ﴾ سورة القدر/ الآية: ٣

មានន័យថា: « យប់ឡៃឡាតុលកទឹរល្អប្រសើរជាងមួយពាន់ខែ »។

ខ-សញ្ញាសំគាល់យប់ឡៃឡាតុលកទីរ:

- ថ្ងៃរះនាពេលព្រឹកមិនមានរស្មីចែងចាំង ។
- ជាយប់ដែលមិនក្ដៅស្អុះ ហើយក៏មិនត្រជាក់ពេក។
- ជាយប់ដែលមិនមានអាចម៍ផ្កាយធ្លាក់។
- ថ្ងៃរះនាពេលព្រឹកមានពណ៌ក្រហមស្រាលស្រទន់)។
- ឡៃឡាតុលកទីរជាយប់ភ្លឺចែងចាំង។

សារហារីម្ហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (لَيْلَةُ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْبَوَاقِي مَنْ قَامَهُنَّ ابْتِغَاءَ حِسْبَتِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَغْفِرُ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ وَهِيَ لَيْلَةُ وِتْرٍ تِسْعٍ أَوْ سَبْعٍ أَوْ خَامِسَةٍ أَوْ ثَالِثَةٍ أَوْ آخِرِ لَيْلَةٍ) وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (إِنَّ أَمَارَةَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ أَنَّهَا صَافِيَةٌ بَلْجَةٌ كَأَنَّ فِيهَا قَمَرًا سَاطِعًا سَاكِنَةٌ سَاجِيَةٌ لَا بَرْدَ فِيهَا وَلَا حَرَّ وَلَا يَحِلُّ لِكَوْكَبٍ أَنْ يُرْمَى بِهِ فِيهَا حَتَّى تُصْبِحَ وَإِنَّ أَمَارَتَهَا أَنَّ الشَّمْسَ صَبِيحَتَهَا تَخْرُجُ مُسْتَوِيَةً لَيْسَ لَهَا شُعَاعٌ مِثْلَ الْقَمَرِ لَيْلَةَ الْبَدْرِ وَلَا يَحِلُّ لِلشَّيْطَانِ أَنْ يَخْرُجَ مَعَهَا يَوْمَئِذٍ) رواه الإمام أحمد

មានន័យថា: « ឡៃឡាតុលកទីរ ស្ថិតក្នុងដប់ថ្ងៃចុងក្រោយ ចំពោះអ្នកដែលខិតខំក្រោកសឡាត ដោយប្រាថ្នាចង់បានផលបុណ្យយ៉ាងពិតប្រាដកនោះ អល់ឡោះ នឹងលើកលែងទោសកំហុសទាំងឡាយដែលកន្លងផុត និងនៅខាងមុខ។ ជាយប់ដែលកើតឡើងក្នុងថ្ងៃសេសយប់ទី៩ ឬទី៧ ឬទី៥ ឬទី៣ ឬយប់ទី១ »។ សារហារី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ទៀតថា: « ពិតប្រាកដសញ្ញាសំគាល់ឡៃឡាតុលកទីរ គឺជាយប់ដែលមានផ្ទៃមេឃស្រឡះភ្លឺចែងចាំងហាក់បីដូចជាមានព្រះចន្ទរះ ជាយប់ដែលស្ងប់ស្ងាត់ មិនក្ដៅស្អុះ ហើយក៏មិនត្រជាក់ពេក មិនមានអាចម៍ផ្កាយធ្លាក់រហូតទល់ភ្លឺ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត នាព្រឹកថ្ងៃនោះ ព្រះ

អាទិត្យពុំបញ្ចេញរស្មីថែងចាំង តែភ្លឺថ្លាដូចព្រះចន្ទពេញវង់ ហើយគេមិនបណ្តោយអោយស្បៃតនចេញមកឆាឆៅនាពេលនោះឡើយ »។

គ-លក្ខណៈពិសេសនៃយប់ឡៃឡាតុលកទីរៈ

- ជាយប់ដ៏មហាប្រសើរដែលអល់ឡោះបានប្រទានអាល់គួរអានចុះមក។ ទ្រង់បានបន្ទូលថាៈ

﴿ إِنَّآ أَنزَلْنَٰهُ فِى لَيْلَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ ۚ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ ﴿٣﴾ ﴾ سورة الدخان / الآية: ٣

មានន័យថាៈ « ពិតប្រាដក យើងបានប្រទានអាល់គួរអានចុះមកក្នុងយប់ឡៃឡាតុលកទីរដ៏មានសិរីសួស្តី ក្នុងខែរ៉ម៉ានហ្ទន ជាការពិតណាស់ យើងជាអ្នកដាស់តឿនមនុស្សនូវអ្វីដែលជាប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគេ »។

- ការធ្វើអ៊ីហ្ពាហ្ទាត់ក្នុងយប់នេះប្រសើរជាងយប់ធម្មតាចំនួន ៨៣ឆ្នាំ។ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា

﴿ لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴿٣﴾ ﴾ سورة القدر / الآية: ٣

មានន័យថាៈ « យប់ឡៃឡាតុលកទីរល្អប្រសើរជាងមួយពាន់ខែ »។

- ទូអាសំរាប់យប់ឡៃឡាតុលកទីរ ដូចហាទីសមួយអាអ៊ីស្យះបានសួរសារហារី ﷺ ថាៈ (តើខ្ញុំគួរទូអាថាយ៉ាងដូចម្តេចបើសិនជាខ្ញុំបានជួបយប់ឡៃឡាតុលកទីរ? សាហារី ﷺ បានឆ្លើយថាៈ ចូរអ្នកទូអាថាៈ

(اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي) رواه الترمذي

មានន័យថា: « ឱអល់ឡោះជាម្ចាស់! ពិតប្រាកដ ទ្រង់មហាករុណា ទ្រង់ពេញព្រះទ័យនឹងការខន្តីអភ័យ ដូច្នេះ សូមទ្រង់មេត្តាអភ័យទោសចំពោះរូបខ្ញុំផងចុះ »។

- មានពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់ចុះមកជាច្រើន ប្រកបដោយរ៉ោះម៉ាត់ និងសេចក្តីស្ងប់ចិត្ត ពីព្រោះជាយប់ដ៏មានពរជ័យសិរីសួស្តី។ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ تَنَزَّلُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ وَٱلرُّوحُ فِيهَا ﴾ سورة القدر / الآية : ٤

មានន័យថា: « បណ្តាពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់ និងជីព្រីលបានចុះមកនៅក្នុងយប់នេះ »។

- មានសុវត្ថិភាព និងសេចក្តីសន្តិរហូតដល់សេតារុណរះ ពួកស្ស៊ៃតនគ្មានសិទ្ធិអំណាចអ្វីមកយាយីរុកកួននៅក្នុងយប់នេះឡើយ។ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ سَلَٰمٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ ٱلْفَجْرِ ۝٥ ﴾ سورة القدر / الآية : ٥

មានន័យថា: « មានសុវត្ថិភាពរហូតដល់សេតារុណរះ »។

- ជាយប់ដែលស្ថិតក្នុងដប់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃខែរ៉ម៉ាហ្ទន។ សារហារីម្ហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْأَوَاخِرِ مِنْ رَمَضَانَ) رواه مسلم

មានន័យថា: « ចូរពួកអ្នកស្វះស្វែងរកឡៃឡាតុលកទ៏រក្នុងដប់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃខែរ៉ម៉ាហ្ទន »។

❖ <u>ការផ្តល់អាហារដល់អ្នកបួស៖</u>

ការផ្តល់អាហារដល់អ្នកបួស ជាអាម៉ាល់មួយ ដែលទទួលបាននូវផលបុណ្យដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ និងជាកត្តាដែលធ្វើអោយមនុស្សចេះស្រលាញ់គ្នា ពង្រឹងទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងស្អិតរមួត និងចេះសាមគ្គីគ្នាបង្កើតជាសង្គមមួយប្រកបដោយការយោគយល់គ្នា និងអធ្យាស្រ័យល្អ។ សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن زيد بن خالد الجهني رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أُجُوْرِهِمْ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أُجُوْرِهِمْ شَيْئًا) رواه ابن ماجه

មានន័យថា: « អ្នកដែលបានផ្តល់អាហារដល់អ្នកបួស គឺនឹងទទួលបានផលបុណ្យដូចអ្នកបួសដែរ សូម្បីបន្តិចក៏មិនលើសខ្វះពីគ្នា »។

កូនអ៊ុំមើរ គាត់ចូលចិត្តស្រាយបួសតែជាមួយអ្នកក្រ កាលបើមាននរណាម្នាក់សុំអាហារពីគាត់ ខណៈដែលគាត់កំពុងទទួលទាន គាត់យកចំណែករបស់គាត់អោយទៅអ្នកនោះ។

❖ <u>បាយបួស៖</u>

បាយបួសជាអាហារមានបាការ៉ាកាត់ និងមានសារប្រយោជន៍ អ្នកបួសគួរគប្បីតាំងចិត្តក្រោកហូបបាយបួសនាពេលយប់ ព្រោះអនុវត្តតាមបទទូន្មានរបស់ព្យាការី ﷺ និងយកគំរូតាមទង្វើរបស់គាត់ ដើម្បីអោយការហូបបាយបួសនេះ ក្លាយជាអ៊ីហ្គាហ្វាត់ ហើយត្រូវណៀតថា ដើម្បីមានកំលាំងបួស។ ព្យាការី ﷺ បានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (السُّحُوْرُ أَكْلَةٌ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوْهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جَرْعَةً مِنْ مَاءٍ، فَإِنَّ اللهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّوْنَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِيْنَ) رواه أحمد

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ, فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمَرَاتٍ, فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ)

صحيح أبي داود

មានន័យថាៈ (ព្យាការី ﷺ គាត់យកផ្លែល្មើស្រស់មកស្រាយបួស បើអត់មានផ្លែល្មើស្រស់ គាត់យកផ្លែល្មើស្ងួត បើអត់មានទៀត គាត់ផឹកទឹក »។

- ✓ ការទូអាពេលស្រាយបួសអល់ឡោះនឹងទទួលយក។

ក្នុងហាទីសបានអោយដឹងថាៈ

عن عبد الله بن عمرو ابن العاص رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ لِلصَّائِمِ عِنْدَ فِطْرِهِ لَدَعْوَةً مَا تُرَدُّ) رواه ابن ماجه

មានន័យថាៈ « ទូអាអ្នកបួស ពេលកំពុងស្រាយបួស គេមិនច្រានចោលជាដាច់ខាត »។

ពេលស្រាយបួសគួរគេប្បីទូអាថាៈ

عن معاذ بن زهرة رضي الله عنه أنه بلغه أنَّ النَّبِيَّ صَلَّى الله عليه وسَلَّم كانَ إذا أَفْطَر قال: (اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وعلى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ) رواه أبو داود

មានន័យថាៈ « ឱអល់ឡោះជាម្ចាស់! ចំពោះទ្រង់ដែលខ្ញុំប្រតិបត្តិបួស ហើយពឹងលើរិស្កីទ្រង់ដែលខ្ញុំស្រាយបួស »។

❖ <u>ហ្សាកាត់ហ្វិត្រោះ៖</u>

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានដាក់កាតព្វកិច្ចឱ្យដកហ្សាកាត់ហ្វិត្រោះនៅពេលចេញបួសនៃខែរ៉ម៉ាហ្វាន។ លោកអាប់ឌុលឡោះពិនអូម៉ើរបានពោលថាៈ

មានន័យថា: « បាយបួសជាអាហារដែលមានហ្គារ៉កាត់ ចូរកុំបោះបង់ការទទួលទានអាហារនេះ ទោះជាបានផឹកទឹកបន្តិចក៏ដោយ ព្រោះអល់ឡោះផ្តល់ពរជ័យ ព្រមទាំងពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់ទូអាជូនពរដល់ពួកអ្នកដែលទទួលទានអហារបួសពេលយប់ »។

តាមស៊ុណ្ណះតំរូវអោយពន្យារការហូបបាយបួស តែកុំអោយហួសពេលសេតារុណរះ នេះជាទង្វើរបស់សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ ។

❖ <u>ស៊ុណ្ណះស្រាយបួស៖</u>

✓ ការប្រញាប់ស្រាយបួសជាស៊ុណ្ណះ ដូចព្យាការី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لاَ يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوْا الْفِطْرَ) متفق عليه

មានន័យថា: « មនុស្សស្ថិតក្នុងសភាពល្អប្រសើរជានិច្ច ដរាបណាពួកគេមានការរួសរាន់ក្នុងពេលស្រាយបួស »។

✓ ត្រូវស្រាយបួសមុនពេលសឡាតម៉ាហ្គ្រិប នៅក្នុងហាទីសបានអោយដឹងថា:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال كَانَ رَسُوْلُ اللّهِ صَلّى اللّهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلّيَ) حسن رواه الترمذي

មានន័យថា: « ព្យាការី ﷺ គាត់ស្រាយបួសមុនសឡាត »។

✓ អ្នកបួសគួរគេប្បីយកផ្លែល្មើស្រស់មកស្រាយបួស បើអត់មានគួរយកផ្លែល្មើស្ងួត បើអត់ទៀតគួរផឹកទឹក។ ក្នុងហាទីសបានអោយដឹងថា:

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: (فَرَضَ رَسُوْلُ اللّهِ صَلّى اللّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَكَاةَ الْفِطْرِ مِنْ رَمَضَانَ عَلَى الْعَبْدِ وَالْحُرِّ وَالذَّكَرِ وَالْأُنْثَى وَالصَّغِيْرِ وَالْكَبِيْرِ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ) متفق عليه

មានន័យថា: « រ៉ស៊ូលុលឡោះ ﷺ បានដាក់កាតព្វកិច្ចហ្សាកាត់ហ្វិត្រោះ នៃខែរ៉ម៉ាហ្ទនលើខ្ញុំបំរើគេ មនុស្សធម្មតា ជនប្រុសស្រី ក្មេង ចាស់នៃពួកអ្នកមូស្លីម »។

ក្នុងមនុស្សម្នាក់ត្រូវដកពីរគីឡូកន្លះអំពីស្បៀងអាហាររបស់អ្នកស្រុក។ ត្រូវយកចែកជូនអ្នកក្រ និងចាស់ជរា ឬជនពិការ មុនពេលសឡាតរ៉យ៉ា គេអនុញ្ញាតអោយចែកមួយថ្ងៃ ឬពីរថ្ងៃមុនថ្ងៃរ៉យ៉ា មិនត្រូវពន្យារពេលក្រោយសឡាតរ៉យ៉ារួចនោះទេ។

ក្នុងហាទីសអ៊ិពនូអាហ្កាសបានអោយដឹងថា:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (فَرَضَ رَسُوْلُ اللّهِ صَلّى اللّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَكَاةَ الْفِطْرِ طُهْرَةً لِلصَّائِمِ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ وَطُعْمَةً لِلْمَسَاكِيْنَ فَمَنْ أَدَّاهَا قَبْلَ الصَّلَاةِ فَهِيَ زَكَاةٌ مَقْبُوْلَةٌ وَمَنْ أَدَّاهَا بَعْدَ الصَّلَاةِ فَهِيَ صَدَقَةٌ مِنَ الصَّدَقَاتِ) رواه أبوداود وابن ماجه

មានន័យថា: « សាវហាវី ﷺ បានដាក់កាតព្វកិច្ចហ្សាកាត់ហ្វិត្រោះ ដើម្បីជំរះសំអាតអ្នកបួសអំពីពាក្យសំដីអត់បានការ អាសគ្រាម អសុរោះ និងជាម្ហូបអាហារសំរាប់អ្នកក្រ។ ចំពោះអ្នកដែលបានបំពេញមុនសឡាត អ្នកនោះ បានបំពេញហ្សាកាត់ហ្វិត្រោះ ហើយចំពោះអ្នកដែលបំពេញក្រោយសឡាត អ្នកនោះ បានត្រឹមតែជាការធ្វើសហ្ទាកោះធម្មតាប៉ុណ្ណោះ »។

ប្ចូស និងសុខភាព

បួសមានសារៈប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរាងកាយរបស់មនុស្ស។ អល់ឡោះជាម្ចាស់ទ្រង់បានដាក់កាតព្វកិច្ចឱ្យមនុស្សបួស ពីព្រោះ ព្រះអង្គជ្រាបច្បាស់ថា បួសផ្តល់សុខភាព និងកំលាំងកាយ ជួយអោយមនុស្សរីករាយក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចគោរពសក្ការៈ ក្នុងផ្នែកផ្សេងៗចំពោះអល់ឡោះ។ សេចក្តីនេះ ផ្តើមចេញពីបន្ទូលអល់ឡោះជាម្ចាស់

﴿ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ سورة البقرة / الآية: ١٨٤

មានន័យថា: « ការបួសរបស់ពួកអ្នក ល្អប្រសើរសំរាប់ពួកអ្នក ថ្វីបើមានការពិបាក ដូចជា ត្រូវបង់ពិន័យ។ បើសិនជា ពួកអ្នកជ្រាបពីតំលៃបួសដ៏ឧត្តមនៅចំពោះអល់ឡោះប្រាកដមែននោះ »។

ខាងក្រោមនេះ ជាសារៈប្រយោជន៍នៃការបួសៈ

១-បួសជួយបង្ការជំងឺហើមៈ

បួសជាកត្តាសំខាន់ជួយអោយរាងកាយមនុស្ស ជម្រុះកោសិកាងាប់ និងកោសិកាចាស់ៗចោល។ ពីព្រោះ ឃ្លានដែលបណ្តាលមកពីការបួស ជំរុញអោយគ្រឿងក្នុងនៃរាងកាយធ្វើការជំរុះកោសិកាចាស់ចោល។ ទើបធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពក្លៀវក្លា និងស្វាហាប់ឡើងវិញ។ ម្យ៉ាងទៀត បួសអាចបង្ការរាងកាយពីជំងឺគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជាក្រួស និងកករកំបោរក្នុងតំរងនោម ដុះសាច់ ចុកខ្លាញ់ ហើយបួសក៏អាចបង្ការជំងឺហើមតំណាក់កាលដំបូងផងដែរ។

២-បួសបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម

បួសជាឱកាសពិសេស ដើម្បីកាត់បន្ថយជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យនៅកំរិតទាប។ បួស ជាឱកាសដើម្បីឱ្យក្រពេញលំពែងបានសម្រាកពីព្រោះ លំពែងមានតួនាទីត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមតាមរយៈសារធាតុអាំងស៊ូលីន ។ បើសិនជា ចំណីច្រើនលើសពីបរិមាណអាំងស៊ូលីនដែលបញ្ចេញមកនោះ លំពែងនឹងរងការនឿយហត់ខ្លាំង នៅទីបំផុតលំពែងមិនអាចដំណើរការបន្តទៀត ធ្វើឱ្យជាតិស្ករកើនឡើងក្នុងឈាម ជាតិស្ករឡើងជាលំដាប់រហូតកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ មានមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន នៅលើសកលលោក បានធ្វើការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមតាមវិធីបួសតមអាហារដោយមើលទៅតាមស្ថានភាពជំងឺ។ វិធីព្យាបាលតាមរយៈបួសនេះ បានទទួលលទ្ធផលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយគ្មានប្រើថ្នាំគីមី។

៣-បួសជួយព្យាបាលជំងឺសើស្បែក

បួសជួយព្យាបាលជំងឺសើស្បែក ដោយសារបួសអាចកាត់បន្ថយបរិមាណទឹកក្នុងឈាម ហើយបរិមាណទឹកក្នុងស្បែកត្រូវចុះថយជាបន្តបន្ទាប់ ។ បួសជាហេតុបណ្តាលអោយៈ

- បង្កើនភាពស៊ាំនឹងជំងឺសើស្បែក អង់ទីគ័រប្រឆាំងមេរោគ និងរោគឆ្លងផ្សេងៗ។
- កាត់បន្ថយជំងឺសើស្បែកដែលរាលដាលស្ទើរពេញរាងកាយ ដូចជា កើតរោគឃ្លង់។

- កាត់បន្ថយជំងឺអាលាក់ហ្ស៊ី និងបញ្ហាខ្លាញ់ក្នុងស្បែក។
- អាចបន្ថយជាតិពុលក្នុងពោះវៀន និងកាត់បន្ថយជាតិមេ ដែលជាមូលហេតុបង្កឱ្យកើតមន្តលើផ្ទៃមុខ និងជំងឺរលៀកស្បែកជាប្រចាំ។

៤-ឬសជួយការពារជំងឺប្រគ្រីវ

ជំងឺប្រគ្រីវកើតឡើង ដោយសារមូលហេតុលើសចំណីអាហារហូបសាច់ច្រើនពេក ដែលបណ្តាលឱ្យការរំលាយសារជាតិប្រ៉ូតេអ៊ីនដែលមានក្នុងសាច់មានការរអាក់រអួល ជាពិសេសសាច់សត្វពាហនៈបណ្តាលឱ្យលើសជាតិអាស៊ីតយូរិកក្នុងសន្លាក់ ជាពិសេស សន្លាក់ឆ្អឹងម្រាមមេជើង។ កាលណាសន្លាក់ឆ្អឹងកើតជំងឺប្រគ្រីវ បណ្តាលឱ្យហើមសាច់ ឡើងក្រហម ព្រមជាមួយនឹងការឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ ជួនកាលអាចឡើងជាតិអាស៊ីតយូរិកក្នុងឈាម រួចបង្កជាកករកំបោរនៅត្រង់ក្រលៀន ហើយបង្កជាក្រួសតំរងនោម។ ការកាត់បន្ថយបរិមាណចំណីជាវិធីព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពសម្រាប់ជំងឺនេះ ដែលបច្ចុប្បន្នកំពុងតែរីករាលដាលយ៉ាងខ្លាំង។

៥-ឬសការពារជំងឺតាំងបេះដូង និងខួរក្បាល

ឬសអាចកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួន គឺកាត់បន្ថយជាតិកូលេសតេរ៉ូលក្នុងឈាម។ កូលេសតេរ៉ូលជាសារជាតិម្យ៉ាងកកនៅជាប់នឹងភ្នាសក្នុងសរសៃឈាម។ ការលើសតុល្យភាពសារជាតិនេះ ប្លុកផ្សំជា

មួយការលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួន អាចបណ្តាលឱ្យស្ទះសរសៃឈាម ហើយអាចធ្វើឱ្យកកឈាមក្នុងសរសៃបេះដូង និងសរសៃខួរក្បាល។

៦-បួសជួយព្យាបាលជំងឺសន្លាក់ឆ្អឹង

ជំងឺសន្លាក់ឆ្អឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងទៅតាមពេលវេលា។ នៅត្រង់កន្លែងដែលកើតជំងឺនេះ មានការឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំង ដៃជើងទាំងពីរមានអាការៈហើមប៉ោងខុសពីធម្មតា ហើយជំងឺនេះអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់ ជាពិសេសតែងកើតឡើងចំពោះមនុស្សមានអាយុចន្លោះពី៣០ឆ្នាំ ទៅ៥០ឆ្នាំ។ តាមរយៈការពិសោធន៍ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រពិតបានឱ្យដឹងថា បួសអាចជាវិធីព្យាបាលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ជំងឺនេះ។ មូលហេតុ ព្រោះ បួសអាចជំរះសម្អាតខ្លួនប្រាណពីកាកសំណល់ និងសារធាតុពុលក្នុងខ្លួន។ ដូច្នេះ ទើបការបួសជាប្រចាំដែលមានរយៈពេលមិនតិចជាងបីសប្តាហ៍ បាក់តេរីដែលបង្កឱ្យកើតជំងឺនេះ មួយចំណែកត្រូវកំចាត់ចេញពីរាងកាយពេលកំពុងបួស។ វិធីនេះ គេបានអនុវត្តចំពោះពួកអ្នកជំងឺមួយក្រុម ហើយបានទទួលផលជោគជ័យយ៉ាងធំធេងជាទីបំផុត។

៧-បួសជាមូលហេតុសំខាន់ដើម្បីបញ្ចុះទំងន់

គេចាត់ទុកបួសជាការព្យាបាលដ៏ប្រសើរ និងអស់តំលៃថោកបំផុត ដើម្បីបញ្ចុះទំងន់ ដោយត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌនៃការហូបចំណីអាហារឱ្យមានតុល្យភាពក្នុងពេលស្រាយបួស មិនត្រូវហូប និងផឹកឆ្អែតពេក ក្រោយពេលបួស។ ពិតប្រាកដណាស់ សារហារី ﷺ

គាត់ចាប់ផ្តើមស្រាយបួសដោយហូបផ្លែល្មើប៉ុន្មានគ្រាប់ គ្មានហូបអ្វីផ្សេងបន្ថែមទៀតឡើយ ឬគាត់ផឹកទឹកបន្តិច។ បន្ទាប់ពីទទួលទានរួចគាត់ទៅសឡាត នេះជារបៀបដ៏ប្រពៃសម្រាប់អ្នកតមអាហារដែលមានរយៈពេលច្រើនម៉ោង។ ជាតិស្ករដែលមានក្នុងផ្លែល្មើ ធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ផ្អែត ព្រោះវាឆាប់ជ្រាបចូលក្នុងឈាម ក្នុងពេលតែមួយរាងកាយមនុស្សឆាប់មានកំលាំង ស្វាហាប់ ក្លៀវក្លាឡើងវិញ។ តែបើសិនជា ក្រោយពេលឃ្លានខ្លាំង បែរជាទទួលទានម្ហូបអាហារច្រើនមុខដែលត្រូវការពេលវេលាយូរដើម្បីរំលាយ ហើយតឹងពោះ ក្រហល់ក្រហាយនៅមិនទាន់ផ្អែតឆ្អន់ទៀត។ ការហូបបែបនេះ បួសលែងមានតួនាទីពិសេសដើម្បីថែសុខភាព និងសុខុមាលភាពទៀតហើយ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ អាចបណ្តាលឱ្យឡើងទំងន់ និងកាន់តែធាត់ថែមទៀត។

ជាការពិតណាស់ បងប្អូនពិតជាបានជ្រាបអំពីតំលៃដ៏មហាសាលនៃខែរ៉ម៉ាហ្ទន ដែលអល់ឡោះបានលើកតំកើងជាខែដ៏មានពរជ័យសិរីសួស្តី រង្វាន់ឧត្តុង្គឧត្តម ដើម្បីសាងអំពើល្អ។ ចំពោះអ្នកម៉ូស្លីមវិញ គ្មានអ្វីក្រៅពីការរួតរះ និងប្រញាប់អនុវត្តនូវរាល់កាតព្វកិច្ចទាំងឡាយដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ជាមូលហេតុនាំយើងឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យនិងក្តីសំរេច ដែលយើងរាល់គ្នាតែងប្រាថ្នាចង់បាន។ ចូរជ្រាបចុះថា: សេចក្តីសុខសុភមង្គលក្នុងលោកនេះ នឹងមិនអាចកើតឡើងជាដាច់ខាត លុះត្រាណាពួកយើងចេះនាំគ្នាគោរពប្រតិបត្តិចំពោះអល់ឡោះដើរតាមមាគ៌ាទ្រង់ និងគោរពប្រណិប័តន៍តាមព្យាការីយើងម៉ូហាំម៉ាត់

※ ទោះជាការគោរពប្រតិបត្តិនៅជំហានដំបូងនេះមានការលំបាក និង ឧបសគ្គខ្លះៗក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវដឹងថា នេះជាការសាកល្បងអំពីអល់ឡោះ ដើម្បីសបញ្ជាក់អោយឃើញច្បាស់រវាងអ្នកមានជំនឿពិតប្រាកដ និងអ្នកដែលមានពុតត្បុត។ ដូច្នេះ ភាពជោគជ័យ និងសេចក្តីសុខ សំណាងល្អ ឬសំណាងអាក្រក់ ការបរាជ័យ គឺអាស្រ័យលើទង្វើ និងការប្រតិបត្តិរបស់ខ្លួនឯង។

សូមជូនពរអោយអល់ឡោះ ទ្រង់ប្រទានសេចក្តីសំរេចនូវរាល់អំពើល្អទាំងឡាយ កើតមានដល់ពួកយើងខ្ញុំ និងបងប្អូនមូស្លីមទូទៅ ទាំងប្រុស ទាំងស្រី រហូតដល់លាចាកលោកនេះទៅ ប្រកបដោយក្តីអាណិត ក្តីមេត្តាអំពីទ្រង់។

***